

Rezepte mit Frischkäse – lecker und gesund zugleich

Brotaufstrich – schnell zubereitet mit allem, was der Körper braucht: Getreide, Milch, Obst, Gemüse, Eier, Fleisch, Fisch und natürlich frische Kräuter. Das klingt nach der eierlegenden Wollmilchsau.

Dabei ist es ganz einfach.

8ung.info – das Magazin für Nischenthemen, bringt über 50 Rezepte für Brotaufstriche mit Frischkäsevariationen – vegan und mehr.



Khaki, Trockenobst, Kürbiskerne mit Frischkäse

Dekorative Fotos zeigen die Zutaten vor dem Zubereiten. Zusammen mit Vollkornbrot beginnt der Tag mit einem ausgewogenen Frühstück. Frisches Obst und Gemüse in den Geschmacksrichtungen süß, herzhaft oder sauer gehören zu jedem Rezept. Sie gelten als Klassiker in puncto Schlanksein.

Keine Frau muss auf gewohnte Frühstücksvorlieben verzichten.

Auf die „Süßen“, die morgens gern Marmelade mögen, warten Rezepte mit Rosinen oder [Backpflaumen](#). Wer es gern handfest mag, schwört auf Fleisch und Wurst zum Frühstück und entdeckt Frischkäse mit Rauchfleisch und [Rinderzunge](#). Auf das Frühstücksei mögen

„Traditionalistinnen“ nicht verzichten. Sie finden Variationen sowohl für gebratene als auch gekochte **Eier**. Im Norden gehört Fisch schon morgens auf den Frühstückstisch. Im Süden mag man ihn eher am Abend. Wer Fisch mag, probiert es mit **Flusskrebse**n und Räucherforelle. Oder die „Fruchtigen“, die morgens einen Orangensaft auf nüchternen Magen trinken, testen stattdessen einmal Äpfel und **Litschis** im Brotaufstrich. Neutral – und somit für sämtliche Geschmacksrichtungen geeignet – ist Gemüse. Wie wär's mit **Bleichsellerie** oder Kohlrabi?



Kresse, Ei, Bleichsellerie, Kürbiskerne mit Frischkäse auf einer Scheibe Vollkornbrot

Zu jedem Rezept Appetit machende Fotos – kurz vorm Reinbeißen.

Alle Rezepte lassen Raum für eigene Experimente.

Variabel sind die Mengenangaben, die sich je nach Jahreszeit ändern können. So stehen im Winter Südfrüchte und Äpfel auf dem Speiseplan. Frische Kräuter finden Verwendung in den wärmeren Zeiten, in denen sie draußen wachsen.

Diese Frischkäse-Rezepte eignen sich sowohl als Brotaufstriche zum Frühstück oder zum Mittagessen als Dip zu Pellkartoffeln. Lecker schmecken sie zwischendurch als Snack

Ausführliche Beschreibung und Rezepte:

Fit und schlank mit **Frischkäse zum Frühstück**. Brotaufstrich für einen gesunden Start in den Tag.

<https://www.8ung.info/essen-trinken/frischkaese>